

## Bericht über das Psychosoziale Forum am 13. April 2011

Am Mittwoch, den 13. April 2011 fand das Psychosoziale Forum des Psychosozialen Trägerverein Sachsen e. V. (PTV) statt.

Veranstaltungsort war die Begegnungsstätte der Volkssolidarität „Amadeus“ auf der Striesener Straße 2 in Dresden.

Das Thema lautete:

### **„Weiter - Leben mit Depression. Therapiemöglichkeiten und Bewältigungsstrategien (Teil 2)“**

Herr Herklotz, Vorstandsvorsitzender des PTV, begrüßt alle Anwesenden zum Psychosozialen Forum und gab eine kurze Einleitung zum Thema des Abends - Bezug nehmend auf das letzte Psychosoziale Forum. Herr Dr. med. Kirschner hatte im September 2010 zum Thema „Sackgasse Depression!? - Therapiemöglichkeiten und Bewältigungsstrategien“ einen Vortrag gehalten. Weitere Referenten waren Frau Boros (PTV) und Frau Fehrmann (Betroffene). Da die Zeit zum letzten Forum nicht ausreichend war, hat sich der PTV entschlossen das Thema am heutigen Abend fortzusetzen.

Frau Karla Kundisch trägt das Gedicht [„Ich darf das, ich bin krank“](#) und das Märchen „Vaterlohn“ vor.

Herr Oschika von der Parität begrüßt alle Anwesenden und dankt ihnen für deren Teilnahme. Im September 2010 lag der Schwerpunkt auf der Sicht eines Arztes. Zum heutigen Forum sollen weitere Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt werden.

Das Forum wird im Ablauf wie folgt stattfinden: In der ersten Hälfte wird es kurze Input-Referate geben und in der Zweiten soll es für das Publikum die Möglichkeit geben, Fragen zu stellen und zum Thema zu diskutieren.

Herr Oschika stellt die Podiumsteilnehmer Frau Graf, Herrn Freiershausen, Frau Franke, Herrn Dr. med. Ossapofsky und Frau Acker-Nadler vor.

**Herr Freiershausen (Selbsthilfe Aktive mit Depression - SAD)** stellt sich kurz vor und erläutert an Hand einer PowerPoint-Präsentation die Hilfsmöglichkeiten von Selbsthilfegruppen bei der Bewältigung von Depressionen.

Herr Freiershausen legt großen Wert auf eine ganzheitliche Sichtweise zu der Erkrankung (bio-psycho-soziale Störung) und gewichtet seinen Schwerpunkt auf die Relevanz der sozialen Netzwerke, da er im Rahmen der SHG-SAD diesen Bereich maßgeblich tangiert. An Depression erkrankte Menschen verfügen oft nicht über ein solches Netzwerk. Den Selbsthilfegruppen (SHG) kommt damit große Bedeutung zu. Diese sind ein geschützter Raum, bieten Entlastung und Informationen, können das Selbstwertgefühl steigern, vermitteln Akzeptanz, bieten gemeinsame Aktivitäten an usw. – so können Betroffene zu Experten in eigener Sache werden.

SHG können Betroffene Stützen – Informieren – Aktivieren.

SHG können aber keine Krisenversorgung übernehmen, Suizidabsichten klären und natürlich niemanden zu „seinem Glück zwingen“.

**Frau Acker-Nadler** (Heilpraktikerin) stellt sich kurz vor und erläutert an Hand einer [PowerPoint-Präsentation](#) die Behandlungsmöglichkeiten einer Heilpraktikerin. Die Behandlungsmöglichkeiten als Heilpraktikerin sind als Ergänzung der schulmedizinischen Versorgung möglich, können aber eben wie die SHG in der Krise die Klinik nicht ersetzen. Der Einbezug des sozialen Netzwerkes ist auch möglich.

**Frau Graf** (Leiterin Ergotherapie des PTV) stellt sich kurz vor und erläutert die Behandlungsmöglichkeiten einer Ergotherapie.

Die Ergotherapie ist nicht nur „Körbe flechten“, sondern es werden Handwerkstechniken und verschiedene Gruppen angeboten. Ergotherapie ist Hilfe zur Selbsthilfe. Laut der Forschungsstudie des Mitarbeiters Herrn Krähenberg hilft die Ergotherapie bei 70 % der Klienten bei der Linderung der negativen Aspekte der Erkrankung(en) und führt zur Verbesserung der Krankheitssymptome bzw. steigert das individuell wahrgenommene Wohlbefinden.

Frau Graf stellt 7 Gruppenangebote der Ergotherapie vor, die speziell für an Depression erkrankte Menschen angeboten werden:

1. Qi Gong  
Qi Gong ist eine sehr alte chinesische Methode, um die Gesundheit zu erhalten.  
Mit einfachen Bewegungsübungen zum inneren Gleichgewicht.
2. Sozialtherapeutisches Rollenspiel  
Spielerisch sich selbst erleben
3. Tanztherapie
4. Gesund-Leben  
gesunde Ernährung und Sport stehen im Vordergrund
5. Musikgruppe
6. Bewegung (Sport)
7. Koch- bzw. Gourmetgruppe

Gruppenarbeit ist sehr wichtig, um Zusammengehörigkeit und Interaktion zu fördern.

Die klassische Arbeit in Handwerkstechniken in breitem Spektrum kann daneben auch sehr förderlich wirken.

Die Ergotherapie führt auch Hausbesuche durch.

Voraussetzung ist eine Verordnung des Hausarztes oder des Facharztes.

**Frau Franke** (Kunsttherapeutin der „Gesundheitsinitiative Dresden“ GID) stellt sich kurz vor und erläutert die Behandlungsmöglichkeiten einer Kunsttherapeutin.

Die Behandlung erfolgt immer individuell auf jeden Klienten abgestimmt und ist damit personenbezogen.

Sie verwendet drei Techniken: das Zeichnen, das Malen und das Formen.

An Depression erkrankte Menschen sind meist Gefangene in sich selbst. Das Zeichnen kann die Verbindung zum Selbst herstellen und damit die „Brücke nach Außen“ sein. Die Verbindung zwischen dem Zeichnen und mir heißt Achtsamkeit, dass das Bild auch gelingt.

Das Malen betont eher die Gefühlebene. Damit kann der Mensch Bilder aus seinem Inneren auf das Papier bringen, egal ob diese schön oder hässlich sind. Diese visuellen Darstellungen kann der Mensch dann zumindest von sich weglegen.

Das Formen wird mit Ton durchgeführt. Dadurch erfolgt eine Wahrnehmung über die Hände und kann so bis in die Körperlichkeit hinein wirken. Es fördert die Achtsamkeit und betont ebenso die Gefühlsebene.

In der Kunsttherapie kann ein solcher Weg gemeinsam gegangen werden. Die Therapeutin kann durch deren Qualitäten den Verlauf positiv bereichern - in Fragen von Freude, Glück etc..

**Herr Dr. med. Ossapofsky** (Facharzt für Allgemeinmedizin der GID) stellt sich kurz vor und berichtet von seinen Erkenntnissen und Erfahrungen mit Betroffenen und Angehörigen. Menschen in allen Lebensaltern können an einer Depression erkranken (Säuglinge bis alte Menschen). Die Diagnose ist allerdings oft schwierig zu stellen.

Er beobachtet Schulklassen und einzelne Schüler in seinen Sprechstunden. Die Gesichter von Kindern mit Depressionen sehen weniger kindlich aus, sind oft sehr ernst – diese Kinder haben wenig Freude und zeigen dies zumeist in einem unmodulierten Gesichtsausdruck.

Die Schwingungsfähigkeit der Seele ist eingeschränkt, z. B., wenn ein anderer etwas Lustiges erzählt. Der Umgang damit ist sehr schwer, da sich auch die Kommunikation meist problematisch gestaltet.

Man muss lernen, die Symptome als solche zu erkennen und nicht als Ausdruck des Charakters des Menschen zu interpretieren.

Herr Dr. med. Ossapofsky erzählte von einer Patientin, die nach einem längeren Aufenthalt in einer anthroposophischen Klinik in die innere Entwicklung eingetreten war und begann, mit ihren Schwierigkeiten zu leben.

Eine Depression kann eine seelische und/oder eine organische Ursache haben. Eine exakte Klärung der Gewichtung ist vordergründig. Eine organisch bedingte Depression (den organischen Anteil gibt es zumeist immer) muss medikamentös therapiert werden, wobei dann alle weiteren Behandlungsmöglichkeiten und Therapien zusätzlich sinnvoll eingesetzt werden können.

Herr Dr. med. Ossapofsky berichtete von Rudolf Steiner (Begründer der Waldorfschule – Grundlage Anthroposophie) und dessen Auffassung zu den Wechselwirkungen der seelischen und organischen Ursachen. Er berichtete von den Möglichkeiten der psychosomatischen Kliniken und deren Relevanz, Struktur zu geben, einen Behandlungsvertrag zu schließen und mit Bewegung (Sport) den Biorhythmus des Menschen zu fördern – z. B. Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe. Weiterhin führte er Gedanken zur Wechselwirkung des Ich und der Erkrankung aus, wobei die Erkrankung als Lebenswiderstand begriffen wird, den es zu überwinden gilt.

### Fragen aus dem Publikum:

Wie kann ich mir *selber helfen*?

- ½ Stunde am Morgen durch den Wald laufen
- Einen strukturierten Tagesablauf schaffen

Wie können Betroffene *Zugang* zu den einzelnen vorgestellten Behandlungsmöglichkeiten bekommen?

Herr Freierhausen:

- Wir sind im Internet zu finden ([www.sad-dresden.de](http://www.sad-dresden.de))
- Infoveranstaltung im Oktober/November zu Depressionen
- Vertretung auf dem Kirchentag
- Im Bündnis gegen Depression vertreten

Frau Franke:

- Verordnung durch Ärzte
- über Internetseite der Gesundheitsinitiative



GID ([www.gesundheitsinitiative-dresden.de](http://www.gesundheitsinitiative-dresden.de))

Herr Dr. med. Ossapofsy:

- Anruf in Arztpraxis in Radebeul bzw. Internetseite der GID

Frau Acker-Nadler

- Anruf in Praxis
- Internet, Email ([www.praxis-acker.de](http://www.praxis-acker.de))

Frau Graf

- Anruf, Internetseite PTV ([www.ptv-sachsen.de](http://www.ptv-sachsen.de))

Gibt es eine *Jugendgruppe bei der SAD?*

Herr Freiershausen: nein, die SHG ist prinzipiell gemischten Alters – eine Jugendgruppe gibt es bei der AWO

*Nachfrage ans Publikum* durch Herrn Oschika:

Was kennen Sie und was hilft?

Haben Sie Zugang?

- Selbstbehandlung durch Bewegung, Licht und Meditation, Yoga, frische Luft etc.

*Input:* Das Leben ist vielfältiger als die Möglichkeiten der bestehenden Angebote

Herr Bautz vom PTV unterstützt Frau Franke in der Auffassung, dass es in der Arbeit Instrumente und sich selbst als Person (Selbstachtsamkeit!) gibt und verweist auf die Implementation der *Integrierten Versorgung* in Dresden ab Spätsommer 2011.

Gibt es die *Tanz- bzw. Musikgruppe* über das *Ergotherapie-Rezept*?

Frau Graf: Ja. Es erfolgt mit Vorlage der Verordnung ein Aufnahmegespräch, wo die Wünsche und Erwartungen besprochen werden. Die Krankenkasse lässt die Behandlung offen – schreibt eine spezifische Therapie nicht vor. Regelfall: 4 Verordnungen á 10 Behandlungen.

Behandlung von *Kindern in der Ergotherapie* möglich?

Nicht in der Ergotherapie des PTV möglich. Es gibt aber Ergotherapien, die Kinder behandeln.

Ein *Anwesender schildert seinen Weg* in die Depression durch den hohen gesellschaftlichen Druck im Rahmen der beruflichen Arbeit. „Wenn ich den Weg in die Gesellschaft nicht finde, dann können mir all die vorgestellten Behandlungsmöglichkeiten nicht helfen! Druck und Leistung macht krank!“

Frau Graf erläutert das Konzept der „Unterstützenden Beschäftigung“.

Herr Freiershausen merkt an, dass mehr in Personalabteilungen über das Thema Depression informiert werden muss. Gesellschaftliche Veränderungen können/ müssen in vielen kleinen Schritten beginnen.

Herr Oschika dankt dem Anwesenden, dass er sich getraut hat, zu sagen wie es ihm geht.

Welche Form von *Selbsthilfegruppen* bietet Frau Acker-Nadler an?

Frau Acker-Nadler bietet keine Selbsthilfegruppen an, sondern verweist auf diese.

Frau Weimann von der Kontakt- und Beratungsstelle (KBS) des PTV möchte eine *Gesprächsgruppe* für Depression eröffnen. Start der Gruppe ist 15. Juni 2011. Die Treffen sollen jeden dritten Mittwoch im Monat ab 18.00 Uhr in der KBS stattfinden. Dort sollen Erfahrungen ausgetauscht werden. Menschen können in Gesprächen Entlastung und Unterstützung erfahren. Bitte telefonisch unter folgender Nummer anmelden: 0351-4400325.

Gibt es eine *Selbsthilfegruppe für Angehörige*?

Den Kontakt gibt es über Herrn Freiershausen.

Eine weitere Vermittlungsstelle ist die KISS der Landeshauptstadt Dresden: 0351-2061985.

*Input* aus dem Publikum: Ein weiteres großes Problem ist das Mobbing auf der Arbeitstelle.

*Input* aus dem Publikum: „Man muss seinen Schicksalsweg selbst gehen und Menschen an seiner Seite haben, die einen auf der Herzebene berühren.“

*Input Herr Ossapofsky*: „Leben mit Depression ist eine ganz enorme Leistung – kein Defizit!“

Gesprächsbeitrag eines Anwesenden:

Wo soll das Geld für die Genesung herkommen? Die *Zahl der Depressiven wird steigen*. Sie stehen auf verlorenen Posten!?

Herr Freiershausen sieht das nicht so. Schon in kleinen Schritten kann man viel erreichen und bewegen.

Selbsthilfegruppe ist eine Langzeittherapie. Was ist bei *Akutfällen* für die Angehörigen zu tun?

Herr Freiershausen: Es gibt Informationsmaterial über die Landeshauptstadt Dresden.

Aus dem Publikum: Es gibt eine Akutanlaufstelle auf der Georgenstraße – Krisendienst des Gesundheitsamtes.

Aus dem Publikum: Informationsmaterial ist nicht ausreichend. Eine Anlaufstelle für Gespräche ist wichtig.

*Ist Depression eine Krankheit?*

Wie bekomme ich eine Depression und ist diese *heilbar*?

Tochter ist an Schizophrenie erkrankt. Die Befürchtung als Angehörige besteht nun, selbst in eine Depression zu verfallen. Anmeldung bei einem Facharzt, jedoch auf der Warteliste.

Eine **Depression ist heilbar**, aber nicht jede. Äußere (gesellschaftliche) Bedingungen sind allerdings bezogen auf den Einzelfall nur bedingt änderbar.

Schnelle Hilfe gibt es bei Lehrinstituten der tiefenpsychologischen- und Verhaltenstherapie.

Herr Oschika bedankt sich bei dem Podiumsteilnehmern für Ihre Teilnahme, bei allen Anwesenden für die anregende Diskussion und wünscht einen guten Nachhauseweg.

Herr Herklotz (PTV) verweist zum Abschluss auf das nächste Psychosoziale Forum, welches am: **02.11.2011** stattfinden wird.

Er beendet den Abend mit dem Statement, dass Psychiatrie wieder politischer werden muss.